

## **Переходный возраст:**

### **особенности контакта с подростками**

#### **Рекомендации школьного психолога для родителей подростков**

Как и когда ребёнок становится подростком, подросток – юношей, юноша – взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены не заметны для нас: ещё вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости.

Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребёнка. Говоря о подростках, можно рассматривать самые разные проблемы: общение со сверстниками, осознание себя и своего жизненного пути, интересы и увлечения подростков. Сегодня мы поговорим о психологических особенностях этого возраста и о том, как на эти особенности можно опираться при построении контакта с подростками.

Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Различны темпы физического и психического развития. Один мальчик в 14-15 лет выглядит уже почти взрослым, другой только-только ещё начинает расставаться с детством. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причём различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – ещё совершенно ребёнком. Пласты детства в нём причудливо уживаются с пластами взрослости. Социальное взросление по времени отличается от физического. Физическое созревание подростка происходит сегодня значительно быстрее и заканчивается раньше, чем в прошлом столетии. С социальным же созреванием дело обстоит гораздо сложнее. Сроки обучения за последние годы существенно удлинились. Современная молодёжь учится значительно дольше, чем её сверстники в прошлом. Позже начинается и трудовая деятельность.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать её в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью.

Порой подростки сначала сделают, а потом думают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот.

Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным?

Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто дети жалуются на быструю утомляемость, головные боли, головокружение, сердцебиение. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдохали, гуляли.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причём на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и неадекватное представление о собственной компетентности, социальной компетентности в частности; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными.

Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько ситуативным эмоциональным состоянием.

Нам, взрослым, важно помнить, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на всё своё стремление к взрослости, они ещё не достаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых.

В подростковом возрасте с особой остротой встаёт проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. И мы обнаруживаем массу несоответствий в их словах: с одной стороны они хотят приходить домой так поздно, как им этого захочется, с другой – не могут вспомнить про заданные на дом уроки и несобранный портфель.

На самом деле в этом нет противоречий. Взрослыми не становятся в один момент, этому только нужно научиться. Отрочество – это ещё не время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто может поменяться соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они не заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними

конфликтами. Именно от нас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребёнка. Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятельности?

Когда ребёнок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается. Например, это те требования, которые имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасности: возвращаться домой к определённому времени, звонить, если задерживаешься и т.д., а также некоторые требования, касающиеся обязанностей ребёнка по дому и в школе. Ко второй группе относятся требования, варианты выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком. Например, сколько времени проводить за компьютером или как планировать свободное время. И наконец, к третьей группе относится то, что ребёнок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется. Эти группы требований необходимо обсудить с ребёнком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки и секции тебе посещать. В некоторых случаях мы готовы обсудить с тобой варианты. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придётся соблюдать, пока ты живёшь с нами. Например, это касается времени возвращения домой».

Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда вы уверены в том, что ваш ребёнок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему.

Немалую трудность доставляют нам частые выпадения настроения и эмоциональные срывы у подростков. Вспомним то время, когда наши дети были совсем маленькими, когда они только научились ходить и пытались исследовать окружающий мир. Нам приходилось прятать от них острые предметы, убирать повыше вазы, запирали ящики. Мы относились к этому с пониманием, осознавая, что эти трудности временные и дети научатся вести себя сдержанно. Мы понимали, что ребёнок не нарочно хватается приглянувшийся ему предмет, он просто пока не может удержаться. А когда дети достигают подросткового возраста, нам всё труднее снисходительно относиться к тем или иным капризам или выпадкам. Нам кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные. На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести разговор на то время, когда дети успокоятся. Кроме того, в некоторых ситуациях

необходимо учитывать их нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные слова и поступки.

Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно поддерживать у них ощущение компетентности, независимости, значимости. Это можно сделать различными способами. Например, спрашивать их мнение по тому или иному вопросу жизни семьи или обращаться к подростку как к эксперту: «Как ты считаешь, как лучше поступить в этой ситуации?» Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удачным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт: «Как хорошо, что ты нам посоветовал сходить на этот фильм, он действительно очень интересный». Если подростку кажется, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой – облегчает контакт с ним.

Период, когда ребёнок становится подростком, сложен не только для него, но и для нас – тех взрослых, которые с ним взаимодействуют. Неудивительно, что у нас тоже могут возникать те или иные трудности во взаимодействии с ним. Мы с вами рассмотрели только некоторые пути установления контакта с подростками. В зависимости от индивидуальных особенностей у детей могут возникать специфические трудности при прохождении подросткового возраста. Если у вас есть конкретные вопросы, мы можем их обсудить в рамках индивидуальной беседы.